

かすみがうらウエルネスプラザ

## 健康運動教室 参加者募集②



かすみがうら市にお住まいの方を対象に、運動教室を開催いたします。運動習慣の無い方でも、無理なく続けられるような教室となっています。ぜひ、ご参加ください。

**「健康運動教室（2か月プラン）」** 対象者 市内在住の30～60歳代の方対象  
 定員 5名  
 時間 18：30～20：00  
 申込期間 令和5年7月1日(土)～8月2日(水)まで

①	8月 4日 (金)	体組成測定・健康相談
②	8月18日 (金)	結果説明・健康相談
③	8月25日 (金)	有酸素運動
④	9月 1日 (金)	有酸素運動・スロートレーニング
⑤	9月 8日 (金)	体組成測定
⑥	9月15日 (金)	まとめ・健康相談

※ 次回以降の2か月プランについては、健康カレンダーをご確認ください。(19ページ)

**「健康運動教室（日帰りプラン）」** 対象者 市内在住の30～60歳代の方対象  
 内容 健康相談・体組成測定・結果説明・軽運動  
 定員 5名  
 時間 午前の部 10：00～11：30  
 午後の部 18：30～20：00  
 申込期間 実施日の2日前まで

6月 7日(水) 28日(水)	7月 5日(水) 26日(水)	8月 2日(水) 23日(水)	9月 6日(水) 27日(水)	10月 4日(水) 25日(水)
11月 1日(水) 22日(水)	12月 6日(水) 27日(水)	1月10日(水) 24日(水)	2月 7日(水) 28日(水)	3月 6日(水) 27日(水)

持ち物 動きやすい服装、運動靴（室内用）、飲み物、タオル、  
 最新の健康診断の結果票が必要になります。

### 【申し込み・問い合わせ先】

かすみがうらウエルネスプラザ

**029-897-1155**

申し込みは、お電話にて受けつけます。

※ (株) フクシ・エンタープライズが、かすみがうら市より委託を受けて実施します。